

mérignac



Mérignacais

Respirez,
écoutez,
profitez !



Tout le programme sur merignac.com

IMPRIM'VERT* Conception et Impression : Ville de Mérignac



100%

SENIORS !

ANIMATIONS

Juillet, août, septembre 2023

Mérignac



Les inscriptions du trimestre auront lieu le **mercredi 28 juin de 8h30 à 16h30** et le **jeudi 29 juin de 8h30 à 12h** au restaurant séniors des Fauvettes, 3 avenue du Maréchal-de-Lattre-de-Tassigny.

Le secrétariat du service animation séniors est établi au restaurant des Fauvettes. Vous pourrez y rencontrer les animateurs pour toutes vos demandes : inscriptions, renseignements, assurer le suivi de toutes les activités proposées, vous renseigner et répondre à vos questions.



ENTRÉE DU RESTAURANT « LES FAUVETTES »

Inscription plan canicule

Le CCAS met en place un dispositif de prévention et de solidarité, en cas de canicule pour les personnes fragiles et isolées (plus de 65 ans, plus de 60 ans reconnues inaptes au travail ainsi que les personnes adultes handicapées). La démarche d'inscription se fait auprès du CCAS.

Vous pouvez demander le formulaire d'inscription au 05 56 55 66 55, par mail à ccas@merignac.com ou par rendez-vous au CCAS.

JUILLET

PÉTANQUE

Tous les mardis matin

Nous vous invitons tous les mardis matin, de 9h15 à 12h du 4 juillet au 29 août, à venir jouer à la pétanque dans la convivialité. Tout le monde est le bienvenu, tireur, pointeur, novice ou confirmé...

Rendez-vous : tous les mardis matin à 9h15 à l'angle de la rue du Jard et de l'avenue de Montesquieu.



Photo de couverture : Église monolithe Saint-Jean d'Aubeterre-sur-Dronne

REPAS CHAMPÊTRE

Dimanche 9 juillet

Tour de France - Étape : St-Léonard de Noblat – Puy de Dôme – 184 kms

Le 12 juillet 1964, sur les pentes du Puy de Dôme s'écrivait une des plus belles pages de l'histoire du Tour de France. Une ascension devenue mythique avec le mano à mano qu'allaient se livrer Anquetil et Poulidor.

Presque 59 ans plus tard nous vous proposons de suivre l'étape qui partira de St Léonard de Noblat (patrie de Poulidor) et qui arrivera au sommet du Puy de Dôme. Cette étape dessinée par les organisateurs du Tour comme un véritable hommage à notre « Poupou national » ravira les amateurs de la petite reine.

Menu : apéritif, barbecue, dessert et café
Sur inscription.

Rendez-vous : 11h45 au restaurant séniors du Jard, rue du Jard
Prix : 10 €



CINÉMA

Mardi 11 juillet

Film : « Indiana Jones et le cadran de la destinée » (aventure, action)
Réalisateur : James Mangold

Avec : Harison Ford, Phoebe Waller-Bridge, Mads Mikkelsen

En 1969, l'archéologue et aventurier américain Indiana Jones se lance dans la course à l'espace après que les États-Unis aient recruté d'anciens nazis pour combattre l'Union Soviétique dans cette compétition. Sa filleule Helena l'accompagne dans ce combat. Pendant ce temps, Jürgen Voller, un employé de la NASA et ex-nazi impliqué dans le programme lunaire cherche à rendre le monde meilleur à son idée.

Rendez-vous : 13h30 Mérygnac Ciné
Début de la séance : 14h (2h)
Prix : 4 € à régler sur place.



SORTIE CHAMPÊTRE

Mercredi 12 juillet

Barbecue à Saint-Androny

Pour la première fois nous vous proposons une journée champêtre à Saint-Androny (556 habitants), au bord de l'estuaire, à 8 km de Blaye, en face de Pauillac et de l'île de Patiras. Vous profiterez du cadre et de la vue sur l'estuaire au port de la belle étoile.

Après l'apéritif et le repas barbecue, où la convivialité sera de rigueur, nous rejoindrons la citadelle de Blaye pour une petite balade digestive.

Sur inscription

Rendez-vous : 10h15 devant la maison des associations

Retour prévu vers 18h/18h30

Prévoir des chaussures adaptées et des protections solaires.

Prix : 12,60€

CONCOURS DE BELOTE

Mercredi 19 juillet

Belote, rebelote et dix de der !

Du cœur, du pique, du carreau, du trèfle, des coupes, des capots et de la bonne humeur. Un moment de détente accompagné d'une soirée barbecue avant l'annonce des résultats où chacune et chacun seront récompensés et où tout le monde aura gagné quelque chose, celui de passer un bon moment.

Sur inscription

Rendez-vous : 15h30 au restaurant séniors du Jard, rue du Jard

Prix : 10€



PROMENADE

Vendredi 21 juillet

Balade le long du Peugue



Au départ de Psychotte, nous partirons en direction du sud et de la limite entre Pessac et Mérignac, qui est matérialisée par le Peugue. Nous trouverons au Burck un sentier à l'ombre des arbres et au frais le long du cours d'eau une « balade nature » en pleine métropole, pour arriver au moulin de Noës.

Rendez-vous : à 9h arrêt de Tram A Psychotte

Distance : 5 km

CINÉMA

Mardi 25 juillet

Film : « Oppenheimer »
(historique, thriller)

Réalisateur : Christopher Nolan

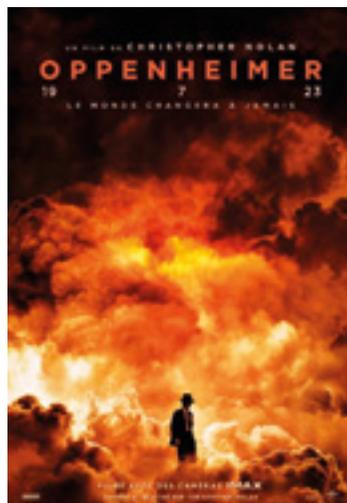
Avec : Cillian Murphy, Robert Downey Jr., Matt Damon

Biopic sur Julius Robert Oppenheimer, brillant chercheur épris de culture et d'humanisme, connu pour avoir dirigé, aux États-Unis, la mise au point de la bombe atomique pendant la Seconde Guerre mondiale.

Rendez-vous : 13h15 au Mérignac Ciné.

Début de la séance : 13h45

Prix : 4 € à régler sur place.



SOIRÉE MUSICALE

Vendredi 28 juillet

Si on chantait, si on dansait...

Comme souvent l'été nous vous proposons deux soirées durant lesquelles vous pourrez échanger, grignoter, chanter, danser et partager. Simplement, gaiement, amicalement.

Menu : apéritif, amuse-bouches, barbecue, dessert et café

Sur inscription

Rendez-vous : 18h45 au restaurant séniors du Jard, rue du Jard

Prix : 10€

Au moment de l'inscription, merci de ne retenir qu'une seule des deux dates proposées.



AOÛT

SORTIE CHAMPÊTRE

Judi 3 août

Barbecue à Verdélais

Verdelais (1031 habitants) situé au nord de Langon.

Cette commune rurale est connue pour son calvaire, sa basilique, le tombeau de Toulouse-Lautrec, son moulin et « le pas de la mule » lieu que nous

Le saviez-vous ?

Mutuelle communale

La Ville de Mérignac et le CCAS ont signé une convention de partenariat avec deux associations : Mérignac solidarité complémentaire santé (MSCS) et Mutuelle familiale asso santé (LMF asso santé) pour proposer une mutuelle dite « communale ».

L'objectif est de réduire les inégalités d'accès aux soins en apportant un service de proximité de qualité à ses habitants.

La MSCS
Mérignac Solidarité
Complémentaire Santé -

☎ 07 69 51 62 94

✉ mscsmérignac@yahoo.com
Permanences organisées
tous les lundis de 17h à 19h
à la Maison des associations.

..... ou

La Mutuelle Familiale

☎ 04 66 89 50 05

✉ merignac@mutuelle-familiale.fr
Permanences organisées
tous les mardis de 9h à 17h
au CCAS de Mérignac.

fréquentons chaque année pour les traditionnels barbecues estivaux. Le cadre bucolique se prête à merveille à cet exercice, l'endroit est ombragé, protégé par la verdure et l'apéritif qui précédera le repas barbecue et le dessert sera servi frais. Comme souvent après ce moment festif, ceux qui auront la force et le courage pourront se dégourdir les jambes à l'occasion d'une petite promenade.

Sur inscription

Rendez-vous : 10h15 devant la maison des associations

Retour prévu vers 18h/18h30

Prévoir des chaussures adaptées et des protections solaires.

Prix : 12,60€



CINÉMA

Mardi 8 août

Film : « Des mains en or » (comédie)

Réalisateur : Isabelle Mergault

Avec : Lambert Wilson, Sylvie Testud, Josiane Balasko

Philippe, futur académicien, est un écrivain célèbre. Avec une épouse chirurgienne, un cercle d'amis de haut rang, sa vie serait un bonheur parfait s'il ne souffrait d'un terrible mal de dos qui empoisonne son existence. Lorsque Philippe, par le plus grand des hasards, rencontre l'incroyable Martha aux mains guérisseuses, ses douleurs de dos vont s'atténuer. Il va devenir

dépendant des mains de Martha qui l'apaisent davantage que n'importe quel antidouleur. Entre ces deux personnages se tisse une amitié étonnante, avec l'occasion pour eux d'enfin saisir le meilleur que la vie peut leur offrir.

Rendez-vous : 13h30 au Mérignac Ciné.

Début de la séance : 14h (1h26)

Prix : 4 € à régler sur place.



PROMENADE

Vendredi 11 août

Balade dans Mérignac

Au départ de l'église de Mérignac, nous déambulerons à travers les petites rues de Mérignac. Nous ferons un petit détour vers le stade du Jard. Ce parcours nous mènera également au parc de Bourran rechercher un peu de fraîcheur sous les arbres.

Rendez-vous : à 9h à l'église de Mérignac

Distance : 5 km



CINÉMA

Mardi 22 août

Film : « Je verrai toujours vos visages » (drame)

Réalisateur : Jeanne Herry

Avec : Adèle Exarchopoulos, Dali Benssalah, Leïla Bekhti

Depuis 2014, en France, la justice restaurative propose à des personnes victimes et à des auteurs d'infraction de dialoguer dans des dispositifs sécurisés, encadrés par des professionnels et des bénévoles comme Judith, Fanny ou Michel.

Nassim, Issa, et Thomas, condamnés pour vols avec violence, Grégoire, Nawelle et Sabine, victimes de homejacking, de braquages et de vol à l'arraché, mais aussi Chloé, victime de viols incestueux, s'engagent tous dans des mesures de justice restaurative.

Dans leurs parcours, il y a de la colère et de l'espoir, des silences et des mots, des alliances et des déchirements, des prises de conscience et de la confiance retrouvée... Et au bout du chemin, parfois, la réparation...

Rendez-vous : 13h30 au Mérignac Ciné.

Début de la séance : 14h (1h58)

Prix : 4 € à régler sur place.



SORTIE CHAMPÊTRE

Jeudi 24 août

Barbecue à Saint-Pierre-d'Aurillac

Saint-Pierre-d'Aurillac (1312 habitants) situé sur la rive droite de la Garonne entre Langon et la Réole, est un site où nous avons coutume de nous rendre.

L'endroit est reposant, un peu magique et se prête à merveille à une après-midi détente et bonne humeur.

Après l'apéritif et le traditionnel barbecue, pour ceux qui le souhaiterons, nous irons du côté de Castets en Dorthe en longeant la Garonne pour voir l'écluse du canal latéral de la Garonne (promenade d'environ 4 km).

Sur inscription

Rendez-vous : 10h15 devant la maison des associations

Retour prévu vers 18h/18h30

Prévoir des chaussures adaptées et des protections solaires.

Prix : 12,60€



CONCOURS DE BELOTE

Mercredi 30 août

Belote, rebelote et dix de der !

Du cœur, du pique, du carreau, du trèfle, des coupes, des capots et de la bonne humeur. Un moment de détente accompagné d'une soirée barbecue avant l'annonce des résultats où

chacune et chacun seront récompensés et où tout le monde aura gagné quelque chose, celui de passer un bon moment.

Sur inscription

Rendez-vous : 15h30 au restaurant séniors du Jard, rue du Jard.

Prix : 10€



SEPTEMBRE

SOIRÉE MUSICALE

Vendredi 1^{er} septembre

Si on chantait, si on dansait...

Comme souvent l'été nous vous proposons deux soirées durant lesquelles vous pourrez échanger, grignoter, chanter, danser et partager. Simplement, gaiement, amicalement.

Menu : apéritif, amuse-bouches, barbecue, dessert et café

Sur inscription

Rendez-vous : 18h45 au restaurant séniors du Jard, rue du Jard.

Prix : 10€

Au moment de l'inscription, merci de ne retenir qu'une seule des deux dates proposées.



CINÉMA

Mardi 5 septembre

Film : « La nuit du verre d'eau » (drame, romance)

Réalisateur : Carlos Chahine

Avec : Marilynne Naaman, Antoine Merheb Harb, Nathalie Baye

Liban, été 1958. Trois sœurs de la bonne société chrétienne sont en villégiature dans la montagne libanaise. La vie tranquille du village est bousculée par les échos d'une révolution grondant à Beyrouth et par l'arrivée de deux estivants français. Mais c'est de l'intérieur de la famille que viendra le bouleversement. L'aînée des sœurs, Layla, mère et épouse parfaite, va ouvrir les yeux sur la société patriarcale qui les tient sous contrôle. Dans le jeune Liban qui rêve d'un âge d'or, une femme peut-elle avoir un autre destin que celui tracé par les hommes ?

Rendez-vous : 13h30 au Mérignac Ciné.

Début de la séance : 14h (1h23)

Prix : 4 € à régler sur place.



Focus sur une association

« Ensemble vocal La sol do si va la vie »

Si vous avez envie d'étirer vos cordes vocales et de vous essayer à la chanson, rejoignez la chorale : « La sol do si va la vie ».

Tous les mercredis de 15h à 17h au restaurant du Jard, rue du Jard, pour explorer un répertoire varié, dans une ambiance studieuse et agréable.

Tous les ingrédients seront réunis pour que vous puissiez passer de bons moments.

Pour plus de renseignements

vous pouvez joindre :

Jean-Marie SEGUIN au

06.83.56.16.29



VISITE

Judi 7 septembre

Télécontrôle RAMSES

Venez découvrir le dispositif de gestion des eaux pluviales, de lutte contre les inondations et de protection du milieu naturel déployé sur le territoire métropolitain.

RAMSES est le centre névralgique de la gestion urbaine des eaux pluviales et des eaux usées. La visite se déroule dans les locaux du centre de télécontrôle RAMSES. L'espace pédagogique est composé d'une salle de projection, d'un simulateur du télécontrôle (serious game), et d'une vitrine historique. Les visiteurs participent à des ateliers interactifs illustrant le fonctionnement du système de gestion des eaux pluviales et de lutte contre les inondations de Bordeaux Métropole.

Sur inscription

Rendez-vous : 13h45 devant le cinéma UGC au croisement entre la rue Lucien Faure et le cours Henri Brunet.

Munissez-vous d'une pièce d'identité.



CONFÉRENCE Terre et Océan

Vendredi 8 septembre

Saint Roch de Montpellier (1350-1380) : un saint populaire au service des malades de la peste

Né à Montpellier, médecin, il part en pèlerinage à Rome après la mort de ses parents. Sur le chemin, il aurait guéri des malades de la peste et deviendra le saint personnage qu'il faut invoquer pour y échapper... L'histoire a fait de lui l'un des précurseurs de la médecine médiévale. Réalité ou simple légende ? À son retour de Rome, il finit par contracter lui-même la peste. Guéri mystérieusement dans une histoire très célèbre qui va finir par l'associer à un chien, il meurt en Italie le 16 août 1380 après cinq années passées en prison.

Sur inscription

Rendez-vous : 14h à l'auditorium de la médiathèque Michel Sainte-Marie.

Prix : 3,10 €



PROMENADE

Mardi 12 septembre

Promenade dans les prés salés et dégustation d'huîtres

En cette fin d'été nous irons nous balader (2 km) sur les sentiers de la réserve naturelle des Prés Salés d'Arès et de Lège-Cap Ferret où l'on se croirait presque au milieu de la savane. Au bout du chemin, le petit port ostréicole d'Arès. Nous irons à la rencontre de Mathias, ostréiculteur, qui nous expliquera son métier. Après ses explications il nous proposera une dégustation (huîtres et vin blanc) dans sa cabane. Un bon moment en perspective en ces beaux jours du mois de septembre.

Sur inscription

Rendez-vous : 13h devant la maison des associations

Prix : 9€ Chèque à l'ordre de «Jardin des Hippocampes »



SORTIE JOURNÉE

Mardi 19 septembre

Les merveilles souterraines d'Aubeterre-sur-Dronne

Connaissez-vous Aubeterre-sur-Dronne ? Cette commune du sud de la Charente, voisine du Périgord, possède un

patrimoine d'une valeur exceptionnelle et d'une très grande rareté ce qui lui a valu son classement au titre des plus beaux villages de France ! Cette cité médiévale de caractère qui compte à peine 400 habitants en hiver, réunit un ensemble monumental qui nous permettra d'être à l'abri toute la journée et de passer un grand moment de culture.

Au programme, le matin : une visite guidée complète et détaillée de la puissante église monolithe Saint-Jean qui est un lieu unique en Europe et d'un aspect architectural bien supérieur à l'église monolithe de Saint-Émilien. Repas de midi (pique-nique) sur les bords de la Dronne (à l'abri si pluie) avec la possibilité d'un café dans le centre-bourg. Puis, l'après-midi : balade guidée et commentée des ruelles, couvents et belles maisons anciennes du vieux bourg, les alentours du château fort (XI^e-XVI^e-XVII^e siècles) qui surplombe l'agglomération et la Dronne, l'église romane Saint-Jacques (XII^e-XVIII^e siècles). Voici une occasion de commencer la saison en beauté.

Sur inscription

Rendez-vous : 8h15 devant la maison des associations

Départ : 8h30

Retour prévu : 18h30 / 19h

Prix : 2,60 € pour le transport

18€ chèque à l'ordre de « Terre et Océan » à remettre le jour de la sortie.



CONFÉRENCE/RENCONTRE

Jeudi 21 septembre

Qu'est-ce qu'une dérive sectaire ?

La MIVILUDES (Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires), qui dépend du ministère de l'Intérieur, définit ainsi la dérive sectaire : il s'agit d'un dévoiement de la liberté de pensée, d'opinion ou de religion qui porte atteinte à l'ordre public, aux lois ou aux règlements, aux droits fondamentaux, à la sécurité ou à l'intégrité des personnes. Elle se caractérise par la mise en œuvre, par un groupe organisé ou par un individu isolé, quelle que soit sa nature ou son activité, de pressions ou de techniques ayant pour but de créer, de maintenir ou d'exploiter chez une personne un état de sujétion psychologique ou physique, la privant d'une partie de son libre arbitre, avec des conséquences dommageables pour cette personne, son entourage ou pour la société.

Madame Maleck-Rassoul, ancienne présidente de l'ADFI (Association de défense de la famille et de l'individu victime de dérives sectaires) de Bordeaux et de la Réunion, nous proposera un temps d'information et d'échange sur ce phénomène et cette spirale qui peut devenir infernale.

Sur inscription

Rendez-vous : 14h à l'auditorium de la médiathèque Michel Sainte-Marie.



RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE - CINÉMA

Vendredi 22 septembre

Film : « Freaks » (1932)

Réalisateur : Tod Browning

*Avec : Wallace Ford, Leila Hyams,
Olga Baclanova*

Festival Hypermondes - Monstres !

Des êtres difformes se produisent dans un célèbre cirque, afin de s'exhiber en tant que phénomènes de foire. Le liliputien Hans, fiancé à l'écuyère naine Frieda, est fasciné par la beauté de l'acrobate Cléopâtre. Apprenant que son soupirent a hérité d'une belle somme, celle-ci décide de l'épouser pour l'empoisonner ensuite avec la complicité de son amant Hercule. Mais le complot est découvert, et les amis de Hans et Frieda vont se venger...

Le film est suivi d'un débat lycéens/séniors.

Rendez-vous : 13h30 au Mérignac Ciné.

Début de la séance : 14h (durée 1h08).

Prix : 4 € à régler sur place.



CONFÉRENCE Histoire de l'art

Vendredi 29 septembre

Albert Marquet ou l'expérience de la photo-peinture

Conférence animée par Jérôme Laborde enseignant & conférencier en histoire de l'art.

Albert Marquet (1875-1947) est un artiste français postimpressionniste, qui maîtrise de façon exceptionnelle la large touche picturale pour rendre des paysages maritimes aux reflets enivrants. Peu reconnu au regard de son grand talent, nous le redécouvrirons ainsi que ses plus belles œuvres, qui vous éblouiront.

Sur inscription

*Rendez-vous : 14h à l'auditorium
de la médiathèque Michel Sainte-Marie.*

Prix : 3,10 €



INFORMATIQUE

L'association AGIRabcd vous propose différentes formations sur ordinateur Windows ou Mac ainsi que sur tablette et smartphone Android ou Apple.

Stage tablettes et smartphones Apple

Afin d'acquérir l'autonomie nécessaire pour une utilisation quotidienne d'un iPad ou d'un iPhone.

**Jeudi 14, vendredi 15, lundi 18
et mardi 19 septembre 2023**

Stage de 4 jours de 10h à 12h et de 14h à 16h.

Prix du stage : 30 €

Aide informatique ordinateurs, tablettes et smartphones

Que ce soit pour une installation de logiciel, un nettoyage d'un ordinateur, une configuration de tablette ou de smartphone, cette assistance technique est là pour vous aider.
2 heures de 10h à 12h.

Prix : 10€

Jeudi 28 septembre

• Aide informatique PC Windows et tablettes/smartphones Android

Vendredi 29 septembre

• Aide informatique Apple : ordinateur Mac, iPad, iPhone.

Stage ordinateurs Windows 11

(matériel fourni)

Niveau initiation :

Pour ceux qui ne connaissent pas l'informatique et qui veulent en apprendre les bases.

**Mercredi 20, jeudi 21, vendredi 22,
lundi 25, mardi 26 et mercredi 27
septembre 2023**

Stage de 6 jours de 10h à 12h et de 14h à 16h.

Prix du stage : 45 €

Stage ordinateurs MAC Apple

Tous niveaux :

Vous avez un ordinateur Apple et vous voulez apprendre à mieux vous en servir. Cette formation spécialisée MAC est pour vous.

**Lundi 2, mardi 3, lundi 9, mardi 10,
vendredi 13 et lundi 16 octobre 2023**

Stage de 6 jours
de 10h à 12h et de 14h à 16h.

Prix : 45 €

Pour toutes ces formations, inscription au secrétariat du service animation.

Possibilité de prendre le repas de midi sur place (sur inscription) avec le dernier avis d'imposition.

